

## Zucker macht dick 1

Laut einer im Wissenschaftsmagazin „Nature“ veröffentlichten Studie lassen Zucker und andere Kohlenhydrate jene Zellen, die im Gehirn für die Appetitkontrolle zuständig sind, schneller absterben. Die Konsequenzen liegen auf der Hand: Hunger, der keine physiologische Grundlage hat und daraus entsteht Übergewicht. Dieses wiederum kann zu gefährlichen Krankheiten führen.

Die so genannten freien Radikale sind daran schuld, dass die Appetitkontrolle im Laufe des Lebens abnimmt. Wer viel Zucker und Kohlenhydrate isst, bei dem wird der Prozess noch beschleunigt. „Je mehr Zucker und Kohlenhydrate jemand isst, umso mehr Zellen zur Appetitkontrolle gehen verloren und umso mehr isst man“, erklärt der australische Endokrinologe Zane Andrews von der Monash-Uni in Melbourne.

So ab dem 25. Lebensjahr besteht die Gefahr, dass man im Laufe der weiteren Lebensjahre zunimmt, weil eben bestimmte Nervenzellen nach einem ausreichenden Essen, den Befehl ausgeben, dass man satt ist. Diese Appetitstopper werden durch die freien Radikale aber zerstört und Zucker verstärkt den Effekt. Der australische Wissenschaftler macht Zucker dafür verantwortlich, dass in den letzten Jahrzehnten das Übergewicht bei Menschen im mittleren Alter zunimmt.

# Übergewicht und Gefahr für jetzt u

**D**ie WHO schlägt Alarm! Die Zahl übergewichtiger Kinder steigt in einigen Ländern der Europäischen Union jährlich um bis zu 2%. In den 1970er Jahren betrug der durchschnittliche jährliche Zuwachs nur 0,1%. Schon im nächsten Jahr (2010) wird jedes zehnte Kind adipös sein: Das entspricht 15 Millionen Kindern in der gesamten Region. In der Kindheit erworbene Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten können ein Leben lang Bestand haben und sich auf die Gesundheit auswirken.

### Fett sein heißt krank sein!

Übergewicht bzw. Adipositas beeinträchtigt die Gesundheit von Kindern schwerwiegend und erhöht ihr Risiko für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, orthopädische Komplikationen und psychische Störungen. Viele durch Adipositas verursachte Gesundheitsprobleme, von denen man früher glaubte, sie beträfen ausschließlich Erwachsene, treten heute vermehrt bei Kindern auf. Beispiele hierfür sind hoher Blutdruck, frühe Anzeichen für Arteriosklerose, Typ-2-Diabetes, einfache Fettleber, polyzystisches Ovarienyndrom und Atemstörungen während des Schlafs.

Außerdem verkürzt Adipositas die Lebenserwartung. Nach aktuellen Daten aus Großbritannien ist bei Fortsetzung des gegenwärtigen Adipositas-Trends bis zum Jahr 2050 eine um fünf Jahre kürzere Lebenserwartung für Männer zu erwarten. Mittel-

europa ist laut Expertenwarnungen nicht besser dran.

### Die WHO warnt

„Adipositas ist nicht mehr nur ein Phänomen wohlhabender Gesellschaften, sie breitet sich auch zunehmend in Entwicklungsländern und Ländern im wirtschaftlichen Umbruch aus. Kinder und Jugendliche sind der stetig wachsenden gesundheitlichen Belastung und den wirtschaftlichen Auswirkungen der Adipositas-Epidemie in besonderem Maße ausgesetzt“, sagt Dr. Marc Danzon, WHO-Regionaldirektor für Europa.

### Diabetes durch Übergewicht

Übergewicht und Adipositas sind für ca. 80% aller Fälle von



FOTO: DREAMTIME-MIKHAIL KOKHANCHIKOV

# Und Fettsucht - und die Zukunft

Typ-2-Diabetes verantwortlich. Die Europäische Region der WHO ist die Region mit der höchsten Zahl an Diabetikern. Diese Zahl soll nach Experten-

## Diabetestag

1991 führten die WHO und die Internationale Diabetes-Föderation den Weltdiabetestag ein; seitdem wird er jedes Jahr

### **Übergewicht und Adipositas sind für 80 Prozent der Typ-2-Diabetes verantwortlich!**

schätzungen bis 2025 von derzeit ca. 50 Mio. auf rund 60 Mio. Menschen anwachsen. Das Risiko an einer Typ-2-Diabetes zu erkranken ist eindeutig mit der Zunahme der Adipositas-Prävalenz verknüpft. Der Ernährung von Kindern und Erwachsenen wäre also großes Augenmerk zu schenken. Wenn aber die Schreckenszahlen zunehmen, scheint zu wenig zu geschehen. Die WHO kämpft wohl gegen Windmühlen bzw. gegen die Werbemacht der Industrie.

am 14. November begangen, um die Überzeugungsarbeit in diesem Bereich weltweit zu koordinieren. Stand in den letzten Jahren das Problem der Kinder- und Jugenddiabetes im Zentrum, so steht nun die Prävention im Vordergrund.

Nur, was tut sich in der Praxis? Diabetes ist heimtückisch. In der ersten Phase steigt zwar der Blutzuckerspiegel schon ständig an, man verspürt aber nichts böses Verheißendes. Wahrscheinlich bekommt man sogar

Komplimente, weil die rosige Gesichtsfarbe und das eine oder andere Fettpölsterchen Wohlfinden und Gesundheit vermitteln. Aber schon zu dieser Zeit quält sich der Körper ab und zeigt unter der Dauerbelastung schließlich Reaktionen. Bleibt die Diabetes im Verborgenen und somit unentdeckt, attackiert sie nicht nur die Gefäße und Nerven, sondern macht sich auch an den Organen zu schaffen. 50 Prozent der Herzinfarkte und jeder zweite Schlaganfall betreffen einen Diabetiker. Tausende erblinden, oder brauchen wegen Nierenversagens eine Dialyse oder eine Fremdniere oder verlieren ein Bein durch Amputation.

Diabetes ist also eine ernste Sache, der man am besten durch richtige Ernährung begegnet. ■

## Zucker macht dick 2

Zucker enthält Kalorien. In Softdrinks ist viel Zucker enthalten. Eine Literflasche Coca-Cola enthält z.B. rund 40 Stück Würfelzucker. Eine kleine Dose Softdrink kann bis zu zehn Teelöffel Zucker enthalten. Derartige Getränke sind also wohl eher eine Süßigkeit als ein Durstlöcher.

Gerade Kinder und Jugendliche sind Fans von Softdrinks. Foodwatch meint dazu: „Mit jedem regelmäßig zusätzlich verzehrten Softdrink steigt das Gewicht von Jugendlichen. Nach dem Genuss fester Speisen sinkt der Appetit normalerweise entsprechend der verzehrten Kalorien. Nach flüssigen Süßigkeiten schafft es der Körper dagegen nicht, seinen Appetit entsprechend der Kalorienmenge anzupassen.“

Vorgenerationen wurden dazu angehalten viel Milch zu trinken. In der Tat neigen Milchtrinker weniger zu Übergewicht als Milchabstinenten, aber heute sind auch die Milchprodukte schon stark mit Zucker versetzt – und zwar bis zu 16 Prozent.

Die Zuckerindustrie versucht Übergewicht auf zu viel Fett zu schieben und meint, dass Zucker nicht für Übergewicht verantwortlich gemacht werden kann, stellt aber auch klar, dass es ein Ungleichgewicht von Energiezufuhr und Energieverbrauch (z.B. durch Bewegung) zu Übergewicht führt. Somit bestätigt auch die Industrie, dass Zucker zu Übergewicht führt, denn zu viel Zucker wird nicht mehr verarbeitet und die Kalorienbomben machen dick.

